



18 Lorsch Triathlon

Lorsch / 13.08.2023

□□□□

Martin Elsholz

□□□: 1:25:29

□□: 342

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,5,0

□□□□□/□□□: 228 (of 343)

□□□□□/□: 187 (of 262)

□□□□□□: 58:32

□□□□:

Senioren 3 (TM 50)

□□□□□: 22(of 32)

□□□□□□□: 1:02:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:07	26:14	26	4:27	210	6:10	0.50	13:07	26:14	33	4:27	210	6:10
Wechsel S -> R	-	2:32	-	14	1:10	100	1:16	0.50	15:39	31:18	33	5:23	193	7:13
Schwimmen □□□	0.50	15:39	31:18	33	5:23	193	7:13	0.50	15:39	31:18	33	5:23	193	7:13
Rad netto	20.00	37:25	1:52	13	6:33	132	13:01	20.50	53:04	2:35	33	11:56	147	14:48
Wechsel R -> L	-	2:11	-	32	1:40	252	1:44	20.50	55:15	2:41	33	13:28	164	16:07
Rad □□□	20.00	39:36	1:58	15	8:05	154	14:27	20.50	55:15	2:41	33	13:28	164	16:07
Lauf Ziel	5.00	30:14	6:02	27	10:38	222	30:14	25.50	1:25:29	3:21	22	23:13	187	26:57